ESCALERA DE LA ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE

Actividad lúdico pedagógica en el que los participantes realizan un recorrido desde la salida hasta la meta. Participan con ayuda de dos dados, el cual, cada jugador lanza y avanza. La actividad se diseñará a través de una escalera que involucren preguntas y retos sobre conceptos de alimentación segura, consistencias y textura de los alimentos, brindar conceptos al núcleo familiar sobre los hábitos de consumo de alimentación natural y disminuir la ingesta de productos ultra procesados para que escojan alimentos menos procesados.



1. Haz una mímica sobre una fruta.
2. Clasifica en el tablero, cuál de los siguientes alimentos NO deberías comer si tienes una dieta hipocalórica
3. Haz 10 sentadillas
4.Marcha en el puesto durante 30 segundos
5. Tomar agua o alguna bebida, inmediatamente después de tener un episodio de tos o atoramiento es adecuado. **FALSO o VERDADERO**
6. Organice los siguientes pasos si usted llegara a presentar un episodio de tos o atoramiento: **-TOS** **-RESPIRACIÓN** **-PASO DE SALIVA** **-PRODUCCIÓN DE VOZ** **-CONTINUAR CON LA INGESTA DE ALIMENTOS**
7. Realice movimiento articular de brazos 5 de cada uno (muñeca, codo y hombro)
8.Realice 8 saltos u 8 elevaciones de talón.
9. Menciona 5 alimentos, los cuales se deben eliminar ante una dieta astringente?
10. ¿Qué tipos de ajustes en las consistencias de alimentación conoce?
11. Realiza 10 elevaciones frontales
12. Eleva la pelota 5 veces
13. Menciona 5 alimentos de restricción, ante una dieta hipoglucida
14. Devuélvete un paso
15. Avanza 5 pasos
16. Pega la espalda a la pared, ahora bajarás resbalando sobre la pared simulando que estás sentada, permanece así por 60 segundos
17.Qué beneficios brinda el consumo de aguacate.
18.Porque debemos consumir frutas y verduras de cosecha.
19.Cuantos vasos de agua debemos tomar al día.

ESCALERA DE LA ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE

20. Ceda el turno.
22. Haga 2 vueltas el espacio.
23. Que alimentos contienen proteínas
24. Cuantas pociones de frutas se deben consumir al día.
25.Si una persona presenta problemas para tragar, se le debe suministrar alimentación en consistencia blanda.
26. Brinca 20 veces en tu puesto.
27. Cede el turno.
28. Las lentejas hacen parte del grupo de las verduras.
29. ¿Qué sucede en nuestro cuerpo cuando tragamos un bocado de comida? Respuestas posibles: a) El bolo alimenticio baja directamente al estómago sin ningún proceso. b) El bolo alimenticio pasa por la faringe y el esófago antes de llegar al estómago. c) La comida se descompone inmediatamente en el esófago. d) La saliva se elimina automáticamente después de tragar. Respuesta correcta: b) El bolo alimenticio pasa por la faringe y el esófago antes de llegar al estómago.
30. Describa como se debe preparar una alimentación tipo puré.
31. Avanza 3 pasos.
32. ¿Qué problemas pueden afectar la deglución? Algunas condiciones que pueden afectar la deglución incluyen: • **Disfagia: Dificultad para tragar, que puede ser causada por trastornos neurológicos, problemas musculares, o bloqueos en el tracto digestivo.** • **Atragantamiento: Ocurre cuando un objeto bloquea temporalmente las vías respiratorias, impidiendo que el aire llegue a los pulmones.** • **Reflujo gastroesofágico: Cuando los ácidos del estómago regresan al esófago, lo que puede dificultar la deglución y causar dolor.**
33. Diga dos alimentos ricos en vitamina C.
34. Enuncie tres beneficios del consumo del agua.
35. Ceda el turno.
36. Haga diez cuclillas.
37. Explique por qué debemos reducir el consumo de alimentos chatarra.
38. Diga dos alimentos ricos en grasa saturada.
39. Lance el dado nuevamente.
40. El alto consumo de alimentos como la pizza, las hamburguesas, las gaseosas producen enfermedades como: Diabetes, cáncer, dislipidemia e hipertensión: FALSO O VERDADERO